

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RICAURTE (CONCEJO) (IED) (RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME			
3. FECHA:		2022-11-03		4. HORA:		Jueves,09:00:00,11:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:		GIMNASIA		6. N° DE SESIÓN:		33	
7. LOCALIDAD:		Los Mártires		8. N° DE SEMANA:		17	
8. ZONA:		4		9. CICLO:			
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO							
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.							
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.							
PSICOSOCIAL : Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro; desde sus corporalidad, El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía"							
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.							
TEMA : Explora diferentes ritmos que le permitan desarrollar y mejorar su desempeño en relación a su capacidad coordinativa, a partir del movimiento.							
SUBTEMAS : Identifica elementos de fundamento de suelo y los fortalezco.							
IMPLEMENTACION : Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - pelotas de tenis, colchonetas, superficies inclinadas.							
FASES							
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de Gimnasia. 1. Activación y Movilidad articular. 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.- 3. actividad lúdica de entrada: piedra, papel y tijera dinámico.							
TIEMPO 30 MINUTOS							
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad No 1: "Componente Psico- social" Brindar herramientas para reconocerse así mismo y reconocer al otro desde sus corporalidad, "El encuentro con el otro como oportunidad para vivenciar la ciudadanía" por medio de aros los (as) estudiantes harán pasar el aro por los distintos segmentos corporales propios y de su compañero (a). concienciando los diferentes segmentos corporales y sus posibles movimientos a realizar. "flexion, extencion, rotacion, etc". Actividad No 2: Desarrollo de relevos individuales y colectivos (salidas: baja y alta). Los (as) estudiantes se ubicaran en hilera, : iniciaran realizando desplazamientos trotando, corriendo, realizando combinaciones sobre aros, desplazamientos sobre sogas; enseguida saltarán por encima de obstáculos, conos, platos, escalera de coordinacion, (etc.). Actividad No 3: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), flexiones - extensiones; Split, spagat, vela, canoa, rollo adelante agrupado. Actividad No 4: Actividades y ejercicios corporales de tension - distencion (fuerza): cargas, empujes, agarres. Fuerza abdominal . brazos. Actividad No 5: Juego de Estiramiento: saludo al sol.							
TIEMPO 20 minutos " componente psicosocial - 50 minutos componente tecnico"							
RETO : ACTIVIDADES Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran rodamientos adelante (rollo adelante agrupado): 1. posición inicial, 2. ascensor, 3. apoyo de manos - mentón al pecho - semi extensión de rodillas, 4. rodamiento, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos.							
TIEMPO 10 MINUTOS							

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Estiramiento Final: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los niños mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>10 MINUTOS</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RICAURTE			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2022-11-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Los Mártires	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 33	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1188219901	JUANA VALENTINA ALARCON			Asistio
1011230359	DANIELA ALVAREZ			Asistio
1026585887	MARIAN ESTEFANY BENZA			Asistio
1206217287	NICOLAS MATEO BOURDON			Asistio
1028683594	JULIAN ESTEBAN CAPOTE			Asistio
1069752128	DEIMER LEANDRO CHAVEZ			Asistio
1026578528	LUIS FELIPE CHIA			No asistio
1026584910	MARIA ALEJANDRA ESPITIA			Asistio
1011227388	ANDRES SANTIAGO FORIGUA			Asistio
N37664425048	YORSSY STIVEN GARCIA			Asistio
1011221524	SARAY SOFIA GIRALDO			Asistio
1092955950	ZORETH VALENTINA JURADO			Asistio
1016730508	ALISON YINARI MEJIA			Asistio
1011231620	NICOL ALEJANDRA NIÑO			Asistio
1022410241	JORGE ALBERTO PANIAGUA			Asistio
1025072009	JOSEPH SEBASTIAN PENAGOS			Asistio
1011225786	ALLISON PUENTES			Asistio
1011228262	EILYN MARIANA RODRIGUEZ			Asistio
1011228319	MARIANA CAMILA ROMERO			Asistio
1206218737	NICOL DAHIAN TAMAYO			Asistio
1023085759	LUISA YEZMIN VARGAS			No asistio
1088105463	SARA SOFIA ARCILA			Asistio